

## 🌟 Bienvenida

¡Enhorabuena!

Has dado un paso valiente: entrenar tu mente como entrenas tu cuerpo.

Este kit será tu brújula durante tu primera semana en la membresía.

## ✅ Checklist de Bienvenida

Antes de empezar, marca estos pasos:

- Ver el **video de bienvenida**
- Descargar este **kit de inicio**
- Presentarte en la **comunidad** (logros, retos, quién eres)
- Reservar en tu calendario las fechas de los **directos de septiembre**
- Revisar tu **email del lunes** con el primer recurso

## 🔧 5 Herramientas Mentales (Resumen rápido)

(Estas son las que trabajaremos en el PDF descargable completo) *te adjunto el PDF para que LOS suscriptores se lo puedan descargar con un enlace.*

1. **HERRAMIENTA 1: RESPIRACIÓN CUADRADA.**
2. **HERRAMIENTA 2: DIÁLOGO INTERNO DE RENDIMIENTO.**
3. **HERRAMIENTA 3: VISUALIZACIÓN CON ANCLAJE.**
4. **HERRAMIENTA 4: RUTINA MENTAL DE COMPETICIÓN**
5. **HERRAMIENTA 5: REENFOQUE RÁPIDO.**



## Calendario de Retos – Septiembre

- **Semana 1:** Practica cada día una de las *5 herramientas mentales*.
- **Semana 2:** Reto de foco → 5 minutos de atención plena antes de entrenar.
- **Semana 3:** Escribe y repite tu *mantra deportivo personal*.
- **Semana 4:** Diseña tu *plan mental básico* con los aprendizajes del mes.



## Diario Exprés (7 días)

Cada noche, dedica 2 minutos a escribir:

- Estado de ánimo (1–10)
- Pensamiento positivo del día
- Situación difícil y cómo la gestioné
- Gratitud deportiva (algo que salió bien)



## Primeros pasos ahora mismo

1. Descarga el PDF completo de las **5 herramientas mentales**.
2. Preséntate en la **comunidad**.
3. Apunta en tu agenda:
  - Lunes 8/9 – 20:00 → Directo: *Gestión emocional antes de competir*
  - Lunes 22/9 – 20:00 → Directo: *Confianza y diálogo interno*